



Keto 5 spices tofu bowl met omeletreepjes

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Bloemkoolrijst is de ideale manier om eenvoudig je favoriete rijstgerecht na te maken, maar dan met extra groenten en weinig koolhydraten. Het is licht, veelzijdig en neemt de smaken van kruiden, sauzen en toppings perfect op. Zo geef je een klassieke maaltijd een gezondere twist en wordt meer groente eten nóg makkelijker, zonder hierbij in te leveren op smaak of comfort. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

15 min | 595 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Tofu	g	100	200	250	400
Bloemkoolrijst	g	100	200	400	400
Chinese 5 spices	tl	1	2	2	3
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	75	150	300	300
Eieren	st	1	2	3	4
Avocado	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Sambal	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tofu in stukken of blokjes, leg in een kommetje en laat marineren in de sojasaus. Verhit olie in een bakpan en bak de bloemkoolrijst in 2-3 minuten gaar. Breng op smaak met de 5 spices, zout en peper.
2. Was de komkommer en wortel en snijd in dunne plakjes of blokjes. Snijd de avocado doormidden, schep het vruchtvlies eruit en snijd ook in blokjes of plakjes.
3. Verhit olie in een pan en bak de gemarineerde tofu in een paar minuten goudbruin. Schep daarna uit de pan en houd apart. Verhit nog wat olie in dezelfde pan van de tofu. Klop de eieren los in een kom en bak er een omelet van. Snijd de omelet vervolgens in lange linten of in stukken.
4. Meng de mayonaise met limoensap, sojasaus en sambal.
5. Verdeel de bloemkoolrijst over de kommen en schep de gebakken tofu, omeletreepjes, komkommer, wortel en avocado erbij. Lepel tenslotte de pittige mayonaise erover.

Tip: Wel eens smashed komkommersalade gemaakt? Doordat je de komkommer kapot maakt neemt het veel smaak in zich op. Sla met een pan op de komkommer, voeg smaakmakers zoals knoflook, sojasaus, sambal, sesamzaadjes, chili, sambal of olie toe en laat even intrekken. Bijzonder lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

